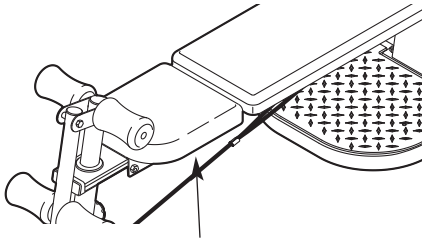
Modelnummer WEEVSY59430
Serienummer _____

Schrijf het serienummer in de lijn hierboven voor toekomstige referentie.



Serienummer Sticker (onder zitting)

VRAGEN?

Als fabrikant zijn wij gesteld op uw volledige tevredenheid. Mocht u nog vragen hebben, mochten sommige onderdelen ontbreken of beschadigd zijn neem dan contact op met de winkel waar u dit product hebt gekocht.

Fitness Product HC Klasse

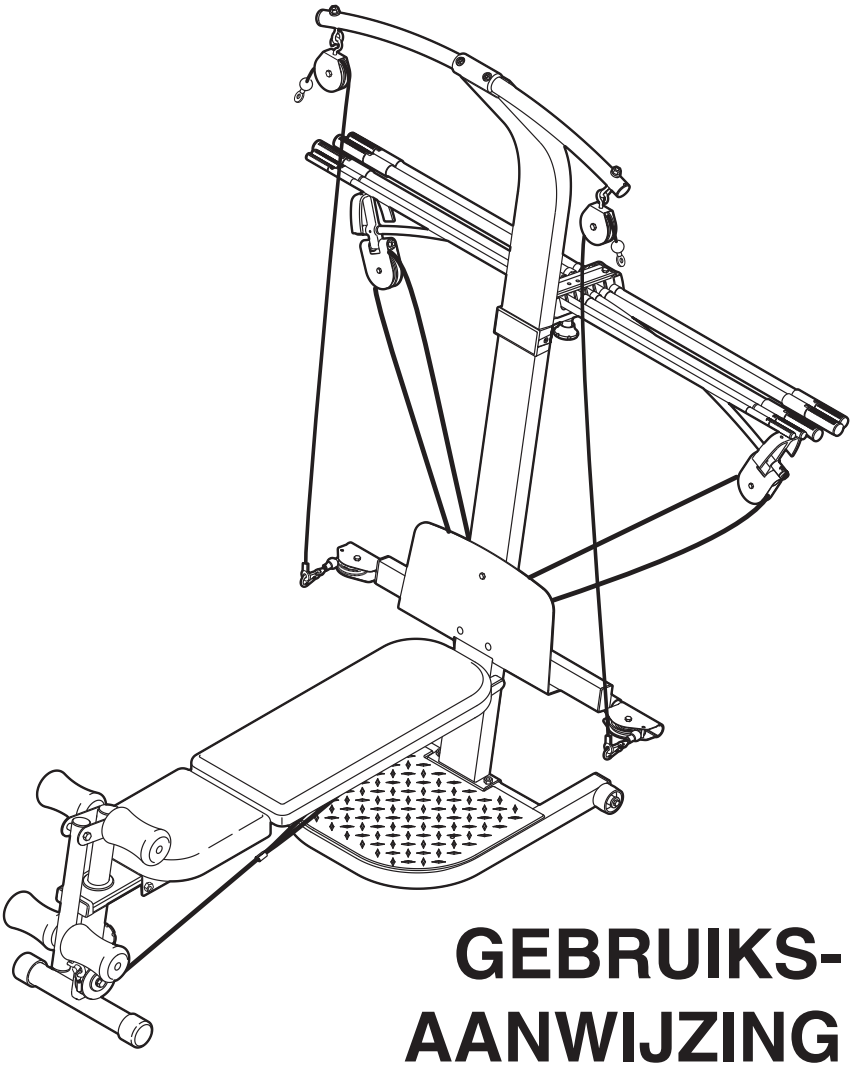
⚠ WAARSCHUWING

Lees alle instructies en voorzorgsmaatregelen in deze handleiding door voordat u dit apparaat gaat gebruiken. Bewaar deze handleiding voor verdere raadpleging.

CROSS BOW™

by WEIDER

LEGEND



GEBRUIKS-AANWIJZING

Bezoek onze website

www.iconeurope.com

INHOUD

DE STICKER MET WAARSCHUWING 2
BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN 3
VOORDAT U BEGINT 4
MONTAGE 5
BIJSTELLING 13
KABELDIAGRAMMEN 16
RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN 17
HET BESTELLEN VAN ONDERDELEN . . . . . .Laatste Pagina

Aandacht: Een ONDERDELEN IDENTIFICATIE KAART en een ONDERDELEN LIJST/GEDETAILLEERDE tekening bevinden zich in het midden van de handleiding. Verwijder deze voordat u met de montage van dit apparaat begint .

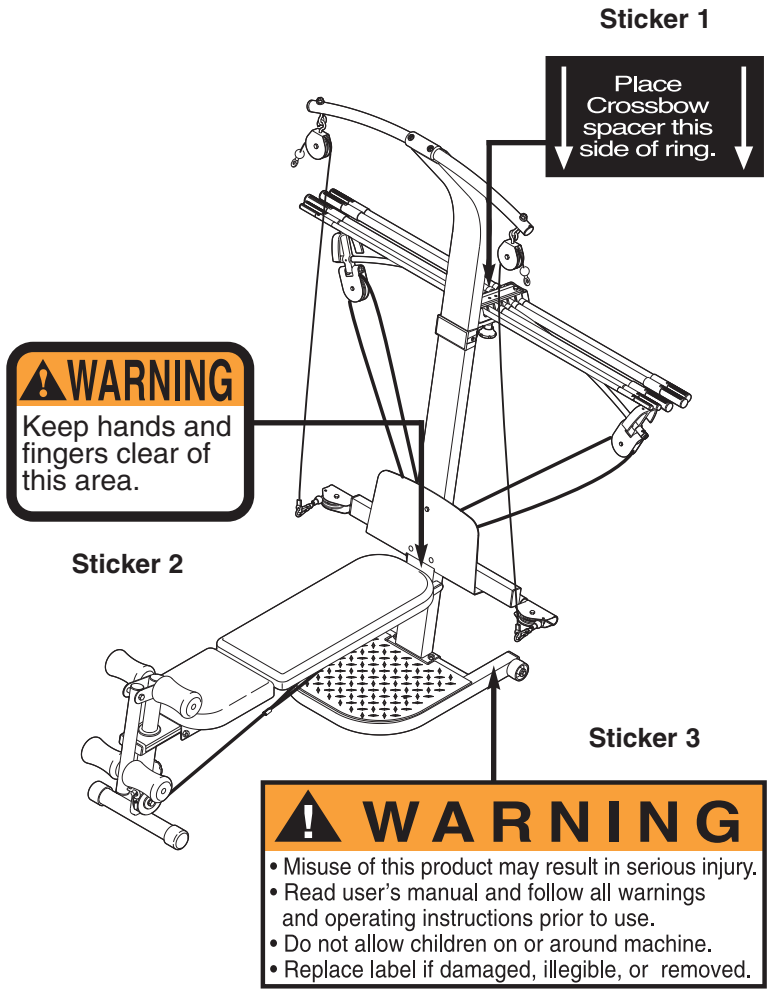
DE STICKER MET WAARSCHUWING

De stickers hier getoond zijn op het weerstandssysteem geplakt. De vertaling van de engelse sticker is ala volgt:

Sticker 1:
- **Tussenstuk van de Spanstang aan deze kant of ring.**

Sticker 2:
WAARSCHUWING:
- **Houdt u handen en vingers van deze plek weg.**

Sticker 3:
WAARSCHUWING:
- **Verkeerd gebruik van dit apparaat kan tot ernstig persoonlijk letsel leiden.**
- **Lees deze gebruikershandleiding door en volg alle waarschuwingen en gebruiksinstructies op voor U dit apparaat gaat gebruiken.**
- **Laat kinderen niet rond of op dit apparaat spelen.**
- **Vervang een sticker wanneer deze beschadigd, onleesbaar of verdwenen is.**


Sticker 1
Place Crossbow spacer this side of ring.
WARNING
Keep hands and fingers clear of this area.
Sticker 2
Sticker 3
WARNING
• Misuse of this product may result in serious injury.
• Read user's manual and follow all warnings and operating instructions prior to use.
• Do not allow children on or around machine.
• Replace label if damaged, illegible, or removed.

CrossBow by WEIDER is een merk van ICON Health & Fitness, Inc.

BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN

⚠ BELANGRIJK: Lees, ter voorkoming van ernstig letsel, de volgende belangrijke voorzorgsmaatregelen door voordat u het weerstandssysteem gaat gebruiken.

1. **Lees alle instructies in deze handleiding door voordat u de weerstandssysteem gaat gebruiken. Gebruik de weerstandssysteem alleen zoals beschreven in deze handleiding.**

2. **De eigenaar moet zich ervan te vergewissen dat allen die gebruik maken van het weerstandssysteem voldoende op de hoogte zijn van alle voorzorgsmaatregelen.**

3. **Dit weerstandssysteem is alleen voor huiselijk gebruik bedoeld. Gebruik het weerstandssysteem niet commercieel of voor verhuur.**

4. **Plaats het weerstandssysteem altijd op een vlakke ondergrond. Bedek de vloer onder het weerstandssysteem om uw vloer (bedekking) te beschermen.**

5. **Zorg er steeds voor dat alle onderdelen goed zijn vastgedraaid wanneer u de weerstandssysteem gebruikt. Vervang versleten onderdelen meteen.**

6. **Houdt te allen tijde kinderen jonger dan 12 en huisdieren bij de weerstandssysteem weg.**

7. **Houdt uw handen en voeten bij bewegende onderdelen weg.**

8. **Draag altijd sportschoenen wanneer u het weerstandssysteem gebruikt.**

9. **De dwarsstang van het Gebogen Bovenstuk van de Staander is niet bedoeld voor optrekoefeningen. Hang niet op of over de dwarsstang.**

10. **De weerstandssysteem kan door mensen die maximaal 136 kg wegen worden gebruikt.**

11. **Trek alleen aan de lage katrol kabel wanneer u op de bank zit of wanneer u op de basisplaat staat. Trek alleen aan de hoge katrol kabels wanneer u op de bank zit met de zitting in een van de drie standen het dichtst bij de staander zijn, of wanneer u op de basisplaat staat.**

12. **Het weerstandssysteem is ontworpen om met de meegeleverde weerstand gebruikt te worden. Gebruik het weerstandssysteem niet met enig andere type weerstand.**

13. **Wanneer weerstand toeneemt moeten beide einden van de spanstangen onder de twee "U"-kanalen rusten. Maar één spanstang tegelijk toevoegen aan of verwijderen van de "U"-kanalen.**

14. **Houdt de omgeving rond de "U"-kanalen vrij terwijl het weerstandssysteem in gebruik is. Geen spanstangen toevoegen aan of verwijderen van de "U"-kanalen terwijl het lange eind van de kabel is uitgetrokken.**

15. **Stel de spanstangen altijd bij in de horizontale stand en zorg ervoor dat de spilknop goed vast is gedraaid voordat het weerstandssysteem wordt gebruikt.**

16. **Zorg ervoor dat de ringen om de spanstangen tegen het spanstang tussenstuk zijn aangedrukt voordat het weerstandssysteem wordt gebruikt.**

17. **Zorg ervoor dat telkens wanneer u het weerstandssysteem gebruikt de opslagknop goed is vastgedraaid.**

18. **Zorg ervoor dat de kabels altijd in de katrollen blijven liggen. Stop meteen met uw oefening wanneer de kabels bekneld raken en zorg ervoor dat de kabels goed om de katrollen liggen.**

19. **Als U zich niet lekker voelt of pijn voelt tijdens het trainen, stop dan onmiddellijk en begin een cooling down oefening.**

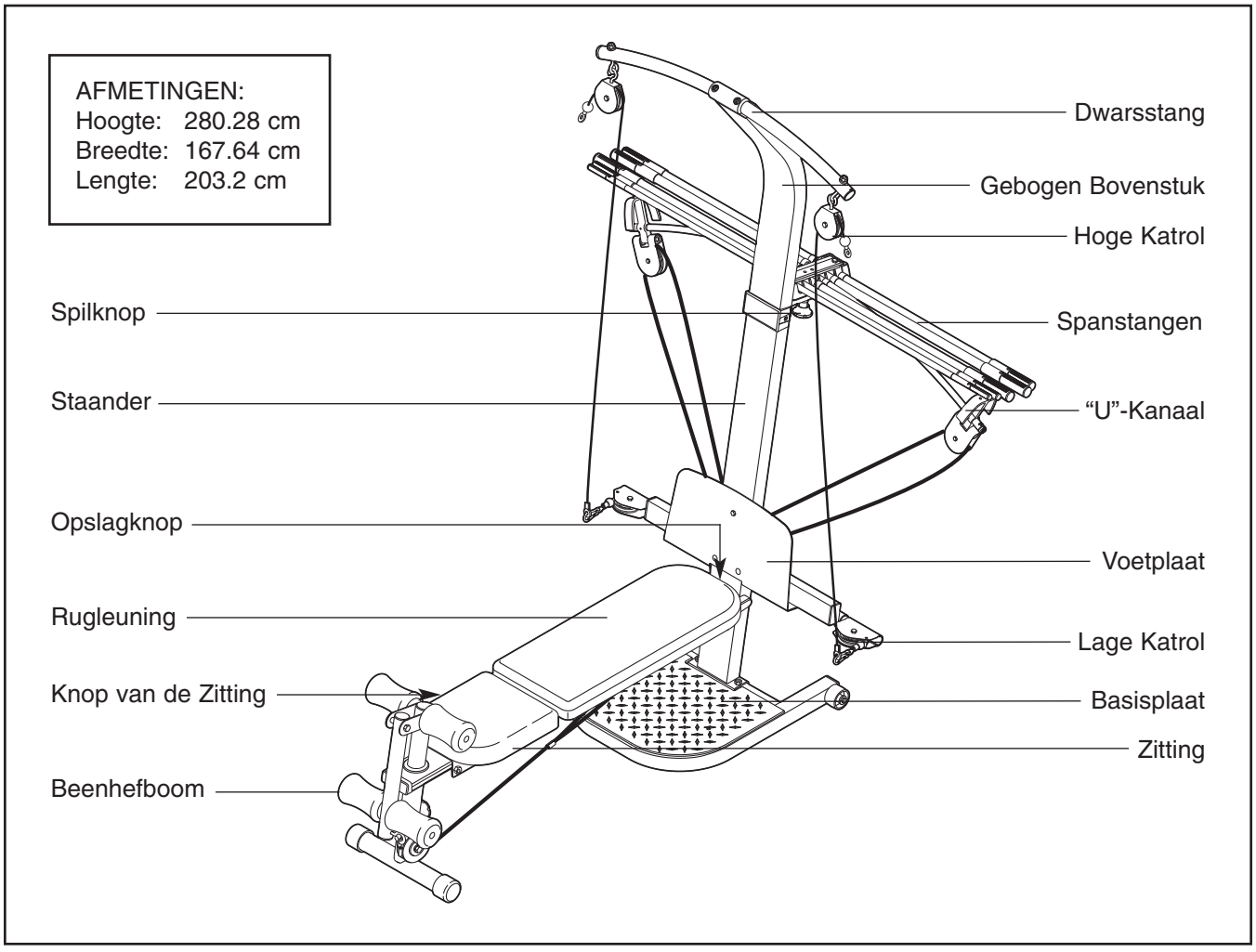
⚠ WAARSCHUWING: Raadpleeg uw huisarts voordat u met dit of enig ander oefenprogramma begint. Dit is bijzonder belangrijk voor mensen ouder dan 35 of mensen met gezondheidsproblemen. Lees alle instructies voor gebruik door. ICON is niet aansprakelijk voor persoonlijk letsel of schade door het gebruik van dit product.

VOORDAT U BEGINT

Fijn dat u voor het innovatieve spanstang weerstandssysteem CrossBow by WEIDER™ LEGEND gekozen hebt. Het weerstandssysteem biedt een aantal oefeningen aan om de belangrijkste spiergroepen van uw lichaam verder te ontwikkelen. Het weerstandssysteem kan U helpen specifieke resultaten te boeken m.b.t. verbetering van uw figuur, vergroting van uw spiermassa en -sterkte of ter verbetering van uw hart- en vaatstelsel.

Lees voor uw eigen welzijn deze handleiding zorgvuldig door voordat U het weerstandssysteem gebruikt. Mocht u nog vragen hebben, neem dan contact op met de winkel waar u dit product hebt gekocht. Om u beter van dienst te kunnen zijn, zorg ervoor dat u het model- en serienummer bij de hand hebt voordat u belt. Het modelnummer is WEEVSY59430. Het serienummer kunt u vinden op een sticker die op het weerstandssysteem geplakt is (raadpleeg de kaft van deze gebruikershandleiding).

Voordat u verder leest, bekijk eerst aandachtig de tekening hieronder met de verschillende onderdelen.



MONTAGE

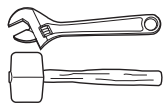
Om het u Wat Gemakkelijker te Maken

Deze handleiding is ontwikkeld om ervoor te zorgen dat iedereen dit weerstandssysteem met succes kan monteren. Het is echter belangrijk dat U er zich van bewust bent dat deze veelzijdige weerstandssysteem uit een groot aantal onderdelen bestaat en dat de montage tijd zal kosten. De meeste mensen vinden dat de montage vlot gaat als ze er voldoende tijd voor nemen.

Lees de volgende informatie en instructies zorgvuldig door voordat u met de montage begint:

- De montage moet door twee mensen gebeuren.
- Plaats de weerstandssysteem op een open plek en verwijder de verpakking. Gooi de verpakking pas weg wanneer u de weerstandssysteem volledig gemonteerd heeft.
- ***Gebruik de ONDERDELEN IDENTIFICATIE KAART om U te helpen in het gebruik van de kleine onderdelen.*** Opgelet: Sommige kleine onderdelen zijn al gemonteerd om de verzending te vergemakkelijken. Wanneer u een onderdeel niet in de zak met onderdelen kunt vinden, bekijk dan het apparaat om te zien of het al gemonteerd is.
- Draai de onderdelen goed vast tijdens de montage tenzij anders wordt aangegeven.
- Zorg ervoor dat tijdens de montage alle onderdelen zo gepositioneerd worden als in de tekeningen is aangegeven.

Tijdens de montage zult u de meegeleverde inbussleutels en u zult het volgende (niet inbegrepen) gereedschap nodig hebben:



- **wee engelse sleutels**
- **een rubber hamer**
- **een schroevendraaier**
- **een kruiskop schroevendraaier**
- **emeermiddel, zoals vet of vaseline en wat zeepwater.**

De montage zal wat makkelijker zijn als u een dopendoos, moersleutels of steeksleutels gebruikt.

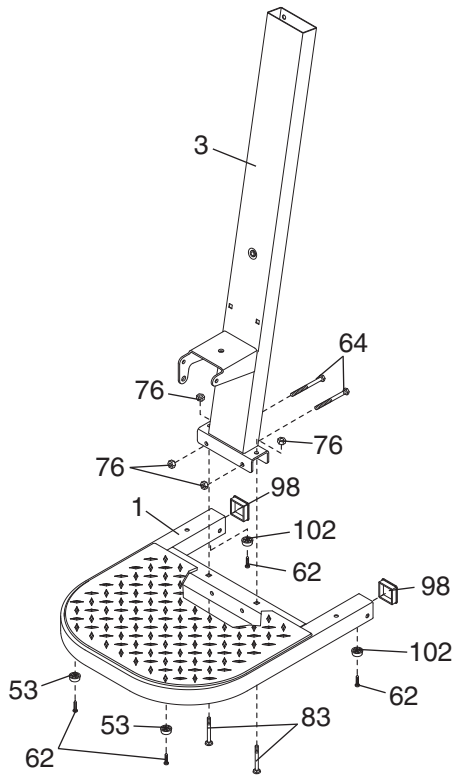
1. **Zorg ervoor dat, voordat u met de montage begint u de informatie hierboven goed heeft doorgelezen en goed begrijpt.**

Druk twee 50mm Vierkante Binnenkapjes (98) in de Basis (1).

Maak twee Plastic Voetjes (53) en twee Grote Plastic Voetjes (102) aan de Basis (1) vast met vier M4 x 16mm Schroeven (62).

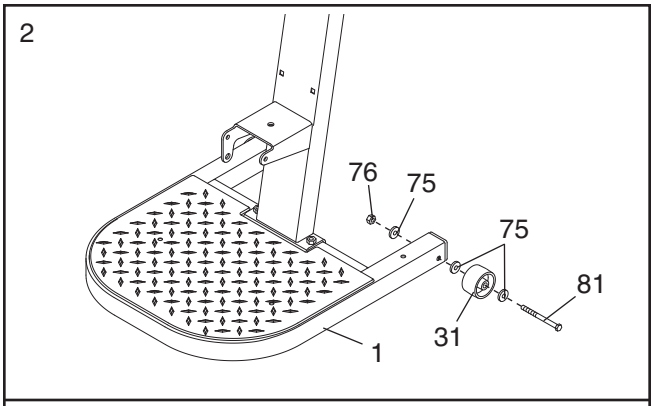
Maak de Staander (3) aan de Basis (1) vast met twee M10 x 66mm Draagbouten (83), twee M10 x 72mm Bouten (64), en vier M10 Nylon Borgmoeren (76) zoals aangegeven. **Opgelet: Plaats de Staander en Basis op hun zijkant zodat u deze montage stap makkelijker kunt uitvoeren.**

1



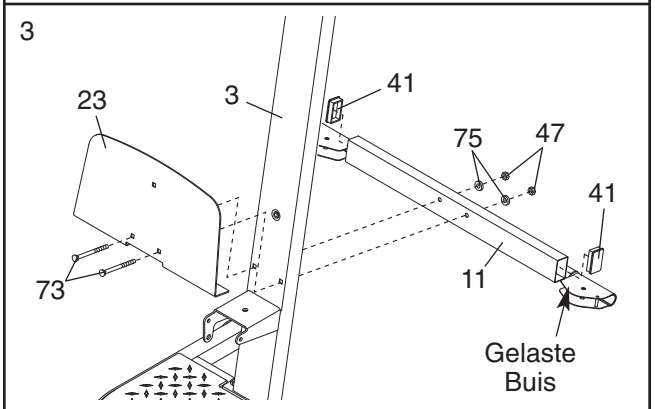
2. Maak een Wiel (31) aan de buitenkant van de Basis (1) vast met een M10 x 108mm Bout (81), drie M10 Tussenringen (75), en een M10 Nylon Borgmoer (76). **Draai de Nylon Borgmoer nog niet te vast. Het wiel moet makkelijk kunnen draaien.**

   Maak het andere Wiel (niet getoond) op dezelfde manier vast.



3. Druk een 38mm x 64mm Binnenkapje (41) in ieder eind van de Spanbuis (11).

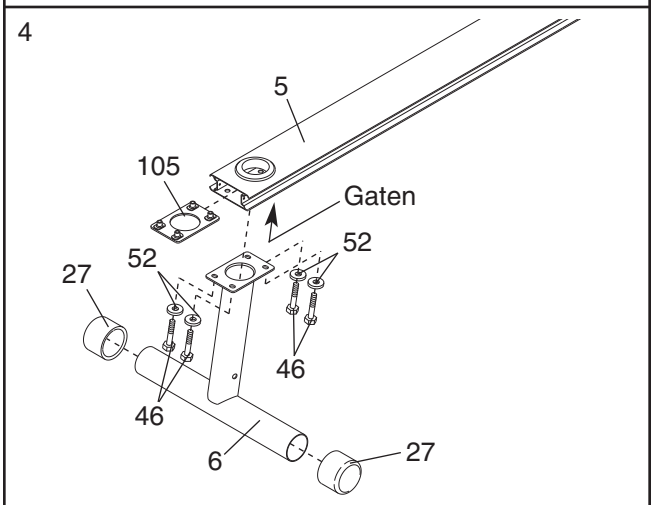
   Plaats de Spanbuis (11) zoals getoond met de gelaste buizen naar beneden. Maak de Voetplaat (23) en de Spanbuis aan de Staander (3) vast met twee M10 x 143mm Draagbouten (73), twee M10 Tussenringen (75), en twee M10 Moeren (47). **Steek nog geen bout in het bovenste gat van de Voetplaat.**



4. Druk twee 57mm Ronde Buitenkapjes (27) in de einden van de Voorste Poot (6).

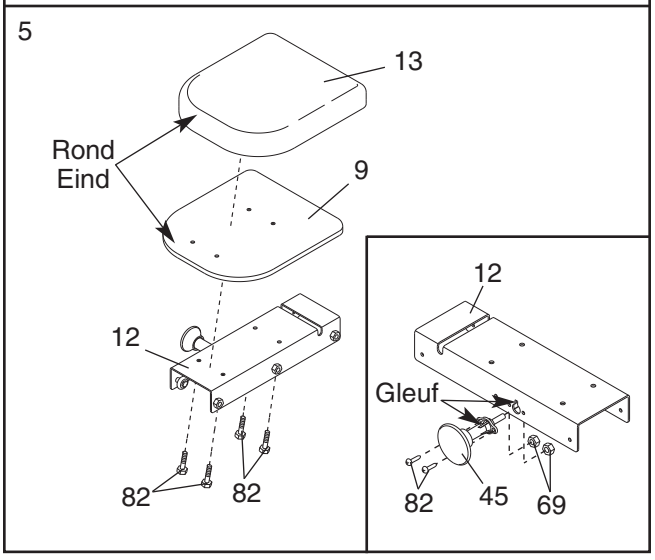
   Plaats de Bankbalk (5) zoals getoond. Schuif de Balkhouder (105) op het aangegeven eind van de Bankbalk en stel de gaten in het Houder gelijk met de gaten in de Bankbalk.

   Plaats de Voorste Poot (6) zoals aangegeven. Maak de Voorste Poot aan de Bankbalk (5) vast met de Balkhouder (105), vier M8 x 25mm Schroeven met Ronde Kop (46), en vier M8 Veerringen (52).



5. **Zie de inzet-tekening.** Druk de Knop van de Zitting (45) in de Drager van de Zitting (12) en bevestig deze met twee M6 x 16mm Schroeven (82) en twee M6 Zwarte Nylon Borgmoeren (69). **Zorg ervoor dat de gleuf in de Knop op gelijke hoogte is met de gleuf in de Drager van de Zitting.**

   Plaats de Zitting (13) en Steun van de Zitting (9) zoals aangegeven. Maak de Zitting en de Steun van de Zitting aan de Drager van de Zitting (12) vast met vier M6 x 16mm Schroeven (82).



6. Trek de Knop van de Zitting (45, niet getoond) zover mogelijk uit en schuif de Drager van de Zitting (12) op de Bankbalk (5). Steek de Knop van de Zitting in het derde laatste gat van de Bankbalk.

   Zie de inzet-tekening. Maak een Haak (104) aan de onderkant van de Bankbalk (5) vast.

   Druk twee Balk Binnenkapjes (99) met de brede einden naar boven of naar beneden (zoals aangegeven) in de uiteinden van de Bankbalk (5). Maak de Kapjes vast met vier M4 x 16mm Schroeven (62).

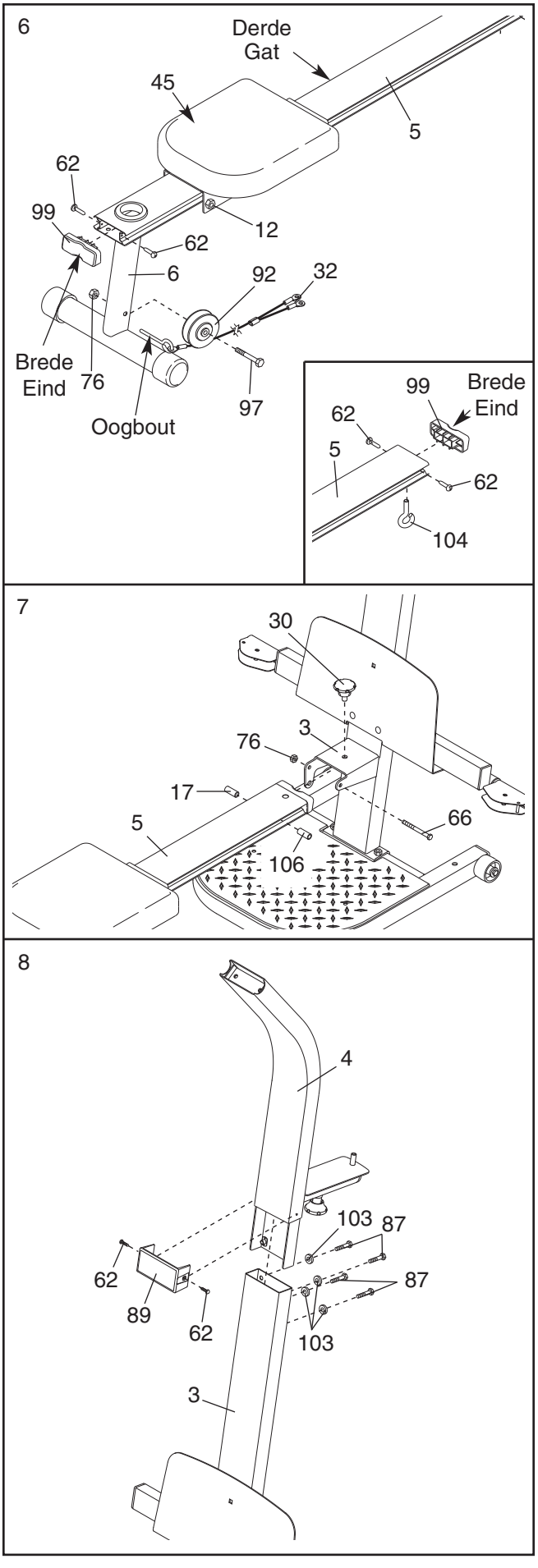
   Zoek naar de Beenhefboom Kabel (32) waarvan drie einden in het midden verbonden zijn met een houder. Leg het eind van de Kabel met de oogbout onder een "V"-katrol (92). Maak de "V"-katrol aan de Voorste Poot (6) vast met een M10 x 107mm Bout (97) en een M10 Nylon Borgmoer (76). **Schuif de andere twee einden van de Kabel op/in de Haak (104).**

7. Maak de Bankbalk (5) aan de Staander (3) vast met een M10 x 132mm Bout (66) een 10m Tussenstuk (17), een 22mm Tussenstuk (106) en een M10 Nylon Borgmoer (76). **Draai de Borgmoeren nog niet te vast. De Bankbalk moet vrij kunnen bewegen.**

   Draai de Opslagknop (30) volledig vast in de Staander (3) en Bankbalk (5).

8. Maak het Gebogen Bovenstuk van de Staander (4) aan de Staander (3) vast met vier M10 x 25mm Schroeven met Ronde Kop (87) en vier M10 Veerringen (103).

   Maak de Naamplaat (89) aan het Gebogen Bovenstuk van de Staander (4) vast met twee M4 x 16mm Schroeven (62).



9. Druk twee 38mm Ronde Binnenkapjes (38) in de uiteinden van de Dwarsstang van het Gebogen Bovenstuk van de Staander (10).

   Maak twee Oogbouten (34) aan de Dwarsstang van het Gebogen Bovenstuk van de Staander (10) vast met twee M8 Tussenringen (59) en twee M8 Nylon Borgmoeren (65). **Draai de Borgmoeren nog niet te vast. De Oogbouten moeten vrij kunnen bewegen.**

   Maak de Dwarsstang van het Gebogen Bovenstuk van de Staander (10) aan het Gebogen Bovenstuk van de Staander (4) vast met twee M10 x 65mm Schroeven met Ronde Kop (70), twee M10 Tussenringen (75) en de Dwarsstang Plaat (93). **Zorg ervoor dat de Oogbouten (34) geplaatst zijn zoals aangegeven op de inzet-tekening. Als dit niet het geval is draai dan de Dwarsstang van het Gebogen Bovenstuk van de Staander in de goede stand en maak deze weer vast.**

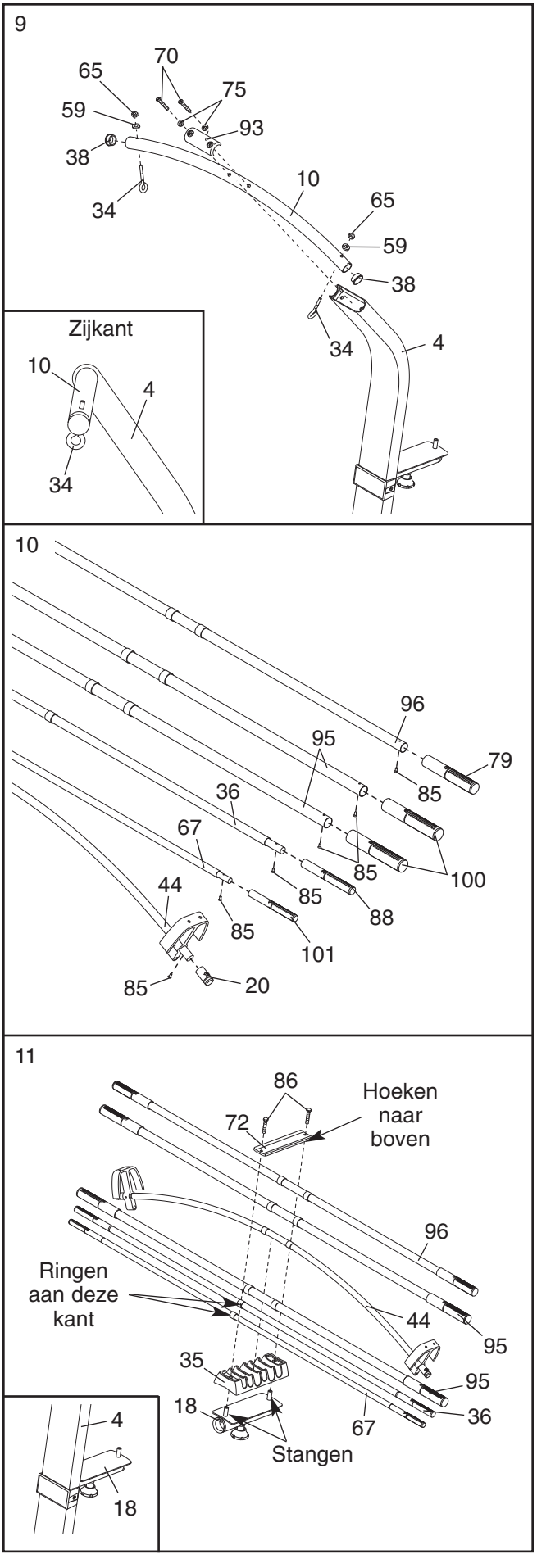
10. Maak de twee 10-pond Korte Spanstang Kapjes (20) aan de 10-pond midden Spanstang (44) vast met twee M4 x 12mm Schroeven met Platte Kop (85).

    Maak, met tien M4 x 12mm Schroeven met Platte Kop (85), de twee 10-pond Spanstang Kapjes (101) vast aan de 10-pond Wegneembare Spanstang (67), maak de twee 20-pond Spanstang Kapjes (88) vast aan de 20-pond Wegneembare Spanstang (36), maak de vier 80-pond Spanstang Kapjes (100) vast aan de twee 80-pond Spanstangen (95), en de twee 40-pond Spanstang Kapjes (79) aan de 40-pond Spanstang (96).

11. Zoek naar het Draaipunt van de Spanstang (18) op het Gebogen Bovenstuk van de Staander (4) (zie inzet-tekening). Schuif het Tussenstuk van de Spanstang (35) op de stangen om het Draaipunt van de Spanstang. **Zorg ervoor dat het Tussenstuk gedraaid is zoals in de tekening is aangegeven.**

    Plaats de Spanstangen in de volgende volgorde in het Tussenstuk van de Spanstang (35): de 10-pond Wegneembare Spanstang (67), de 20-pond Wegneembare Spanstang (36), een 80-pond Spanstang (95), de 10-pond middelste Spanstang (44), een 80-pond Spanstang (95) en de 40-pond Spanstang (96). **Zorg ervoor dat de aangegeven ringen zich aan de aangegeven kant bevinden en dat de pijlen naar het Tussenstuk wijzen.**

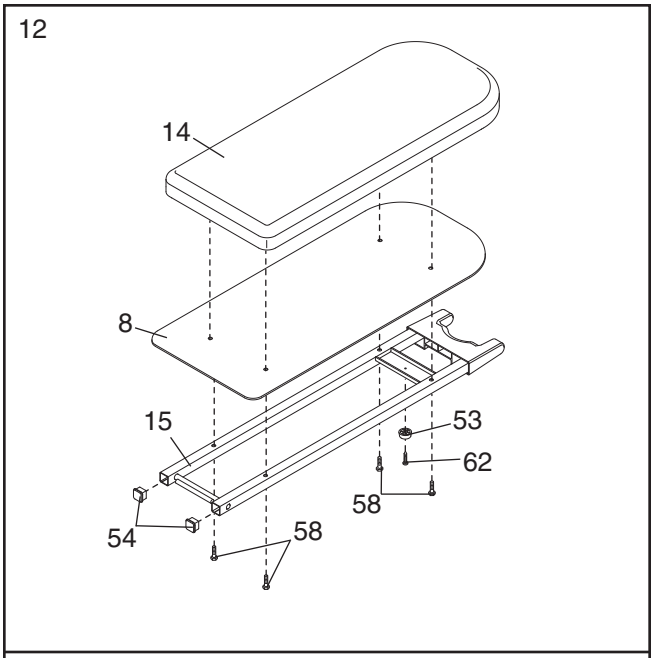
    Maak de Spanstang Plaat (72) met de hoeken nar boven vast aan het Tussenstuk van de Spanstang (35) met twee M8 x 19mm Schroeven met Ronde Kop (86).



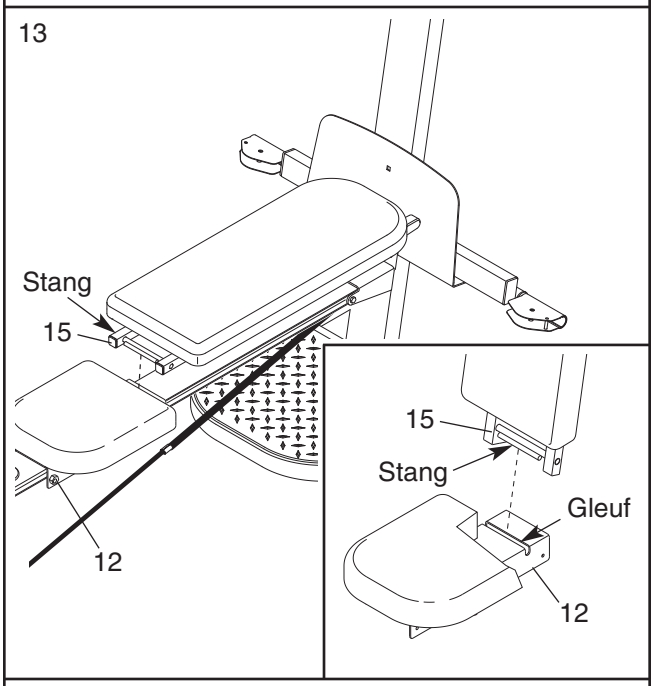
12. Druk twee 25mm Vierkante Binnenkapjes (54) in het aangegeven eind van het Onderstel van de Rugleuning (15).

    Maak een Plastic Voetje (53) aan het Onderstel van de Rugleuning (15) vast met een M4 x 16mm Schroef (62).

    Plaats de Rugleuning (14) en de Steun van de Rugleuning (8) zoals aangegeven. Maak de Rugleuning en de Steun van de Rugleuning aan het Onderstel van de Rugleuning (15) vast met vier M6 x 45mm Schroeven (58).



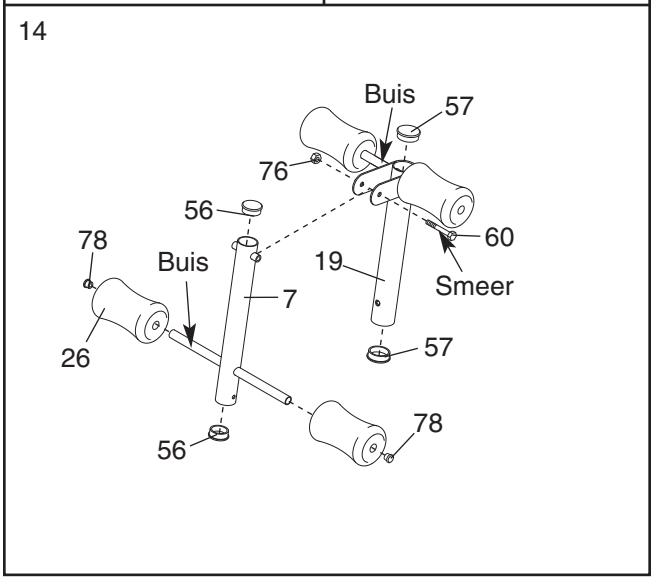
13. Steek de stang van het Onderstel van de Rugleuning (15) in de gleuf van de Drager van de Zitting (12). **Houdt het Onderstel van de Rugleuning verticaal boven de Drager van de Zitting en schuif de stang in de gleuf zoals op de inzet-tekening aangegeven is.**



14. Druk twee 50mm Ronde Binnenkapjes (57) in de bovenkant en onderkant van de Beenontwikkelaar (19). Druk twee 45 mm Ronde Binnenkapjes (56) in de bovenkant en onderkant van de Beenhefboom (7).

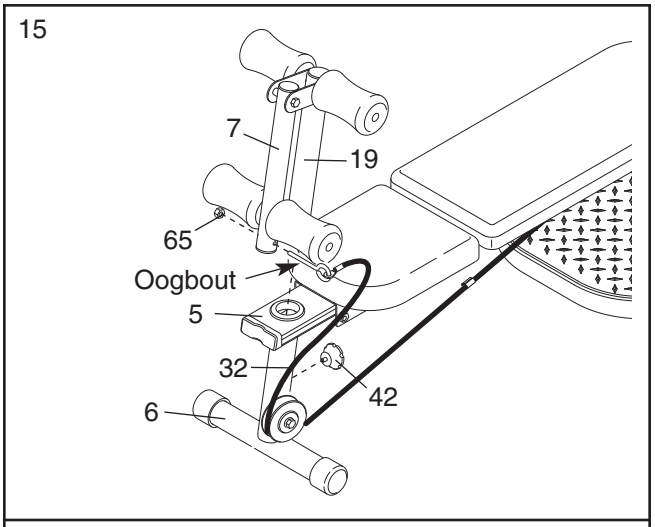
    Smeer een M10 x 69mm Bout (60) met wat vet in. Maak de Beenhefboom (7) vast aan de Beenontwikkelaar (19) met de Bout en een M10 Nylon Borgmoer (76). **Draai de Borgmoer nog niet te vast. De Beenhefboom moet vrij kunnen bewegen.**

    Druk twee 19mm Ronde Binnenkapjes (78) in de buis van de Beenhefboom (7). Schuif twee Schuimrubberen Kussens (26) op de Buizen. **Herhaal deze stap voor de buis van de Beenontwikkelaar (19).**



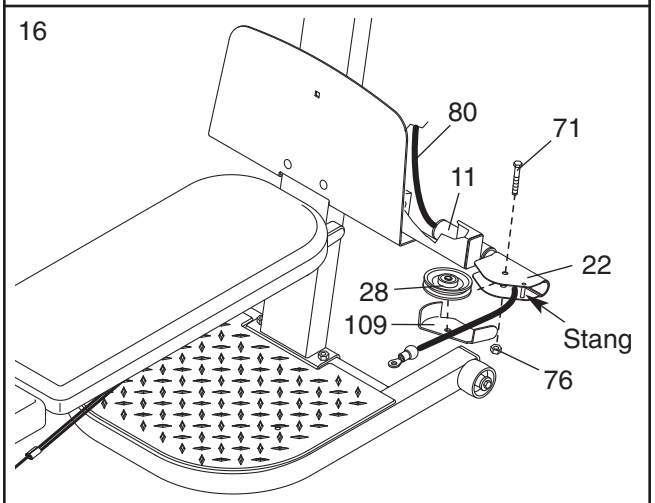
15. Schuif de Beenontwikkelaar (19) op de Bankbalk (5). Stel het gat in de Beenontwikkelaar gelijk met een gat in de Voorste Poot (6). Draai de Knop van de Bank (42) in het gat in de Beenontwikkelaar.

    Verbindt de oogbout van de Beenhefboom Kabel (32) met de aangegeven kant met de Beenhefboom (7) met een M8 Nylon Borgmoer (65).

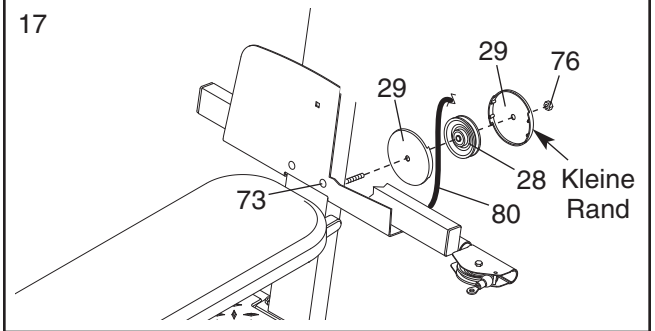


16. **Zoek naar de Lange Kabel (80).** Steek een eind van de Kabel door de gelaste buis van de Spanstang Buis (11). Als het nodig mocht zijn gebruik dan de punt van een schroevendraaier om het eind van de Kabel uit de Zwenkarm (22) te trekken. **Zorg ervoor dat de Kabel zich aan de aangegeven kant van de gelaste stang in de Zwenkarm bevindt.**

    Leg de Lange Kabel (80) rond een 90mm Katrol (28). Maak de Katrol en de Halve Katrol Kap (109) vast aan de binnenkant van de Zwenkarm (22) met een M10 x 47mm Bout met Rond Kop (71) en een M10 Nylon Borgmoer (76).

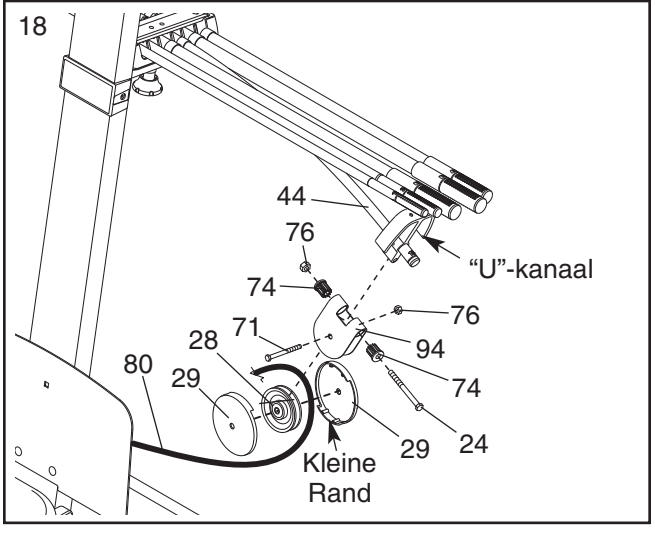


17. Leg de Lange Kabel (80) rond een 90mm Katrol (28). Maak de Katrol en een set Katrol Kappen (29) aan de aangegeven M10 x 143mm Draagbout (73) vast met een M10 Nylon Borgmoer (76). **Zorg ervoor dat de kleine randen van de Katrol Kappen zich in de aangegeven stand bevinden.**



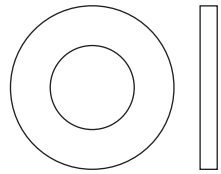
18. Maak een Katrolhuls (94) aan de aangegeven “U”-kanaal op de 10-pond middelste Spanstang (44) vast met een M10 x 102mm Bout met Ronde Kop (24), twee Tap Hulzen (74) en een M10 Nylon Borgmoer (76).

    Leg de Lange Kabel (80) rond een 90mm Katrol (28). Maak de Katrol en een stel Katrol Kappen (29) vast aan de binnenkant van de Katrolhuls (94) met een M10 x 47mm Bout met Ronde Kop (71) en een M10 Nylon Borgmoer (76). **Zorg ervoor dat de kleine randen van de Katrol Kappen zich in de aangegeven stand bevinden.**

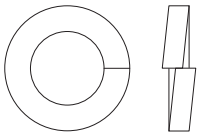


ONDERDELEN IDENTIFICATIE KAART

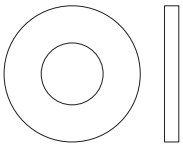
Gebruik de tekeningen hieronder tijdens de montage van de om de kleine onderdelen te kunnen herkennen. Het getal tussen haakjes onder iedere tekening is het nummer van het onderdeel (van de LIJST MET ONDERDELEN in het midden van deze handleiding). **Opgelet: Sommige kleine onderdelen zijn al gemonteerd om de verzending te vergemakkelijken. Wanneer u een onderdeel niet in de zak met onderdelen kunt vinden, bekijk dan het apparaat om te zien of het al gemonteerd is.**



M10 Tussenring (75)



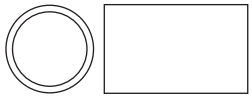
M10 Veerring (103)



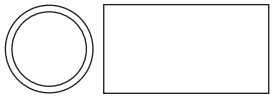
M8 Tussenring (59)

M8 Veerring (52)

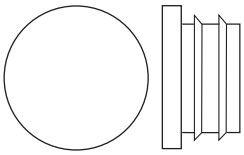
38mm Ronde Binnenkapje (38)



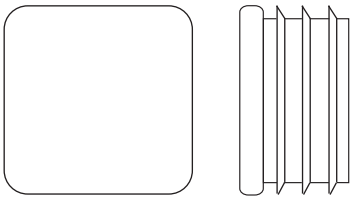
10mm Tussenstuk (17)



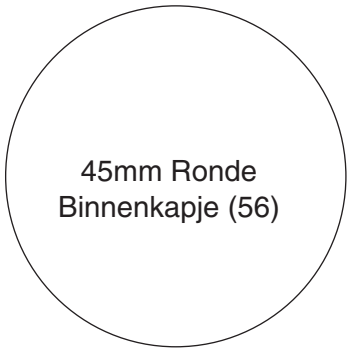
22mm Tussenstuk (106)



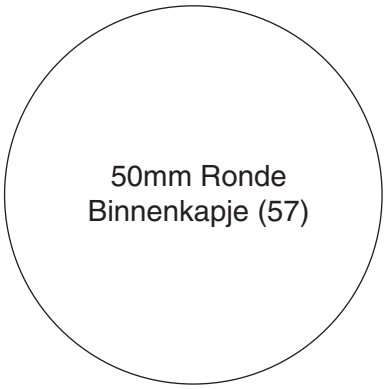
19mm Ronde Binnenkapje (78)



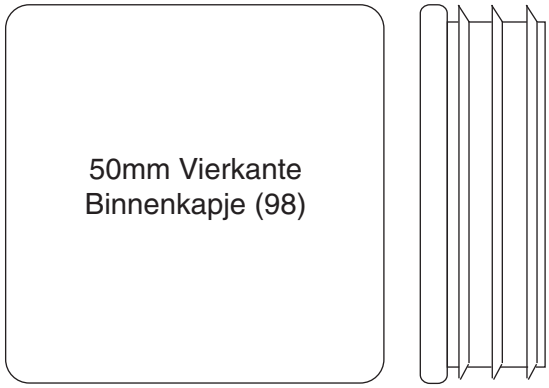
25mm Vierkante Binnenkapje (54)



45mm Ronde Binnenkapje (56)

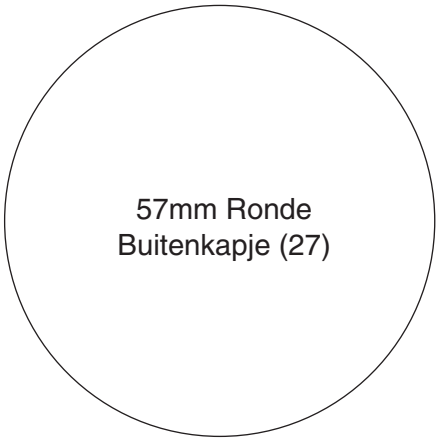


50mm Ronde Binnenkapje (57)

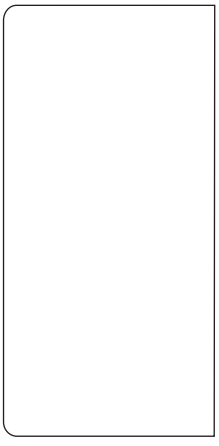


50mm Vierkante Binnenkapje (98)

38mm x 64mm Binnenkapje (41)



57mm Ronde Buitenkapje (27)

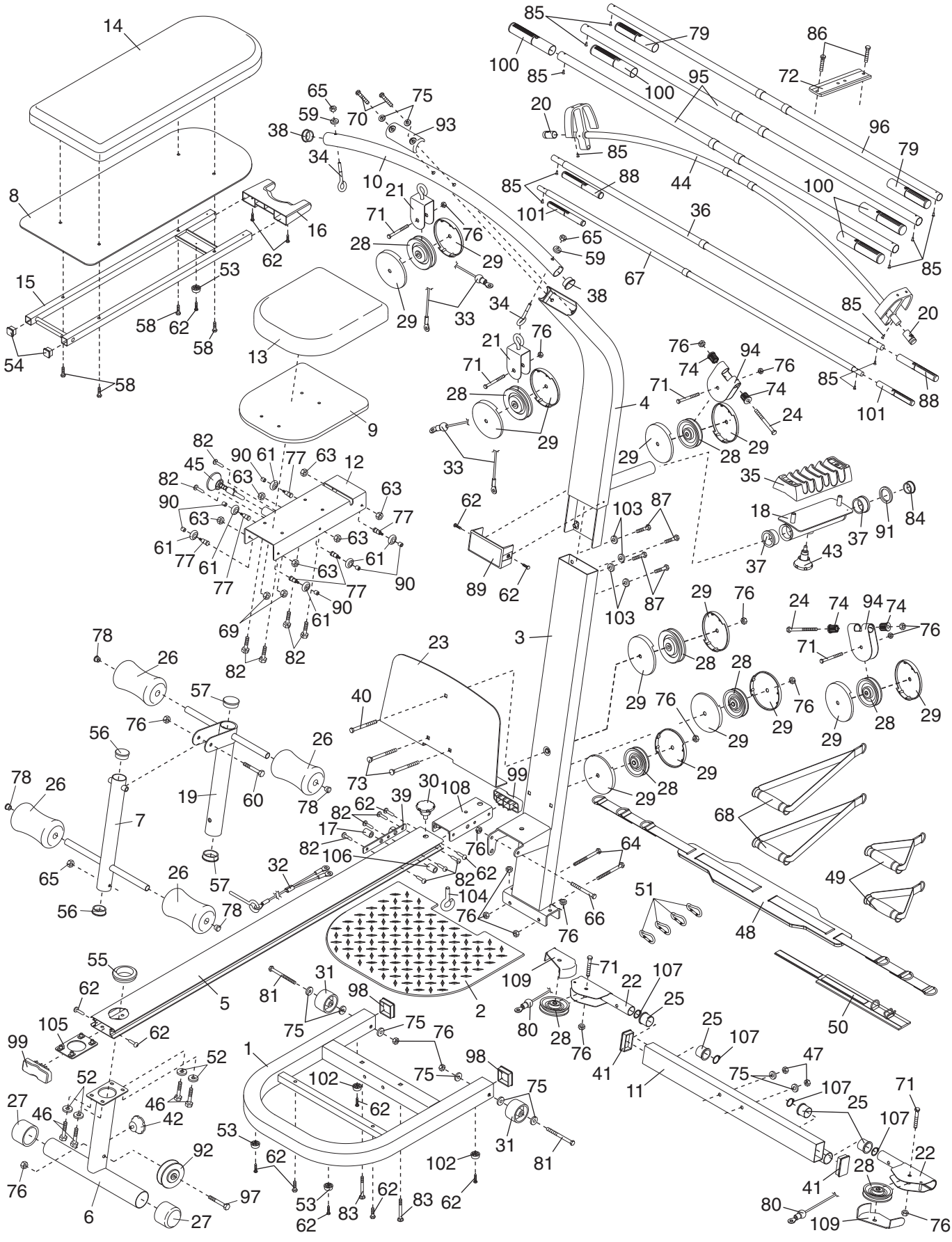


LIJST MET ONDERDELEN—Modelnr. WEEVSY59430 R0903A

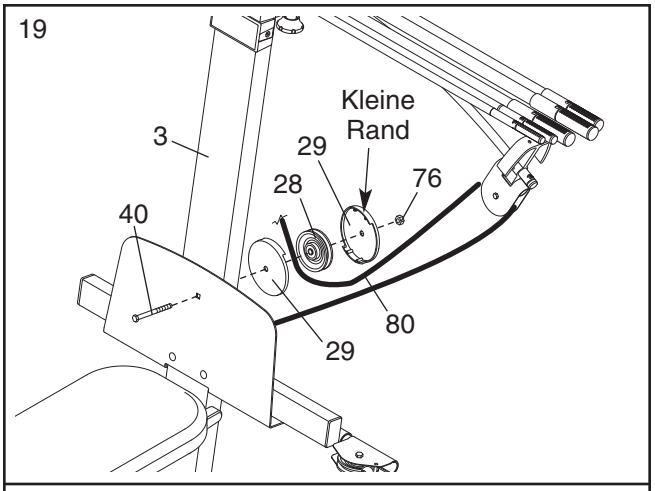
Nr.	Aantal	Beschrijving
1	1	Basis
2	1	Basisplaat
3	1	Staander
4	1	Gebogen Bovenstuk van de Staander
5	1	Bankbalk
6	1	Voorste Poot
7	1	Beenhefboom
8	1	Steun van de Rugleuning
9	1	Steun van de Zitting
10	1	Dwarsstang van het Gebogen Bovenstuk van de Staander
11	1	Spanbuis
12	1	Drager van de Zitting
13	1	Zitting
14	1	Rugleuning
15	1	Onderstel van de Rugleuning
16	1	Rugleuning Kapje
17	1	10mm Tussenstuk
18	1	Draaipunt van de Spanstang
19	1	Beenontwikkelaar
20	2	10-pond Korte Spanstang Kapje
21	2	Hoge Katrolhuls
22	2	Zwenkarm
23	1	Voetplaat
24	2	M10 x 102mm Bout met Ronde Kop
25	4	Arm Huls
26	4	Schuimrubber Kussens
27	2	57mm Ronde Buitenkapje
28	9	90mm Katrol
29	14	Katrol Kappen
30	1	Opslagknop
31	2	Wiel
32	1	Beenhefboom Kabel
33	2	Korte Kabel
34	2	Oogbout
35	1	Tussenstuk van de Spanstang
36	1	20-pond Wegneembare Spanstang
37	2	Spilhuls
38	2	38mm Ronde Binnenkapje
39	1	Beugel voor Bankbalk
40	1	M10 x 116mm Bout met Ronde Kop
41	2	38mm x 64mm Binnenkapje
42	1	Bankknop
43	1	Spilknop
44	1	10-pond middelste Spanstang
45	1	Knop van de Zitting
46	4	M8 x 25mm Schroef met Ronde Kop
47	2	M10 Moer
48	1	Drukbeen Beugel
49	2	Kort Handvat
50	1	Enkel Beugel
51	4	Kabelclip
52	4	M8 Veerring
53	3	Plastic Voetje
54	2	25mm Vierkante Binnenkapje
55	1	45mm Ronde Binnenhuls
56	2	45mm Ronde Binnenkapje
57	2	50mm Ronde Binnenkapje
58	4	M6 x 45mm Schroef
59	2	M8 Tussenring
60	1	M10 x 69mm Bout
61	6	Wiel van de Zitting
62	15	M4 x 16mm Schroef
63	6	M6 Zink Borgmoer met Nylon
64	2	M10 x 72mm Bout
65	3	M8 Nylon Borgmoer
66	1	M10 x 132mm Bout
67	1	10-pond Wegneembare Spanstang
68	2	Lange Handvat
69	2	M6 Zwarte Nylon Borgmoer
70	2	M10 x 65mm Schroef met Ronde Kop
71	6	M10 x 47mm Bout met Rond Kop
72	1	Spanstang Plaat
73	2	M10 x 143mm Draagbout
74	4	Tap Hulzen
75	10	M10 Tussenring
76	20	M10 Nylon Borgmoer
77	6	M6 Schouderbout
78	4	19mm Ronde Binnenkapje
79	2	40-pond Spanstang Kapje
80	1	Lange Kabel
81	2	M10 x 108mm Bout
82	12	M6 x 16mm Schroef
83	2	M10 x 66mm Draagbout
84	1	Spil van het Kapje
85	12	M4 x 12mm Schroef met Platte Kop
86	2	M8 x 19mm Schroef met Ronde Kop
87	4	M10 x 25mm Schroef met Ronde Kop
88	2	20-pond Spanstang Kapje
89	1	Naamplaat
90	6	11mm Tussenstuk
91	1	Buisje Ring
92	1	“V”-katrol
93	1	Dwarsstang Plaat
94	2	Katrolhuls
95	2	80-pond Spanstang
96	1	40-pond Spanstang
97	1	M10 x 107mm Bout
98	2	50mm Vierkante Binnenkapje
99	2	Balk Binnenkapje
100	4	80-pond Spanstang Kapje
101	2	10-pond Spanstang Kapje
102	2	Grote Plastic Voet
103	4	M10 Veerring
104	1	Haak
105	1	Balkhouder
106	1	22mm Tussenstuk
107	4	Ring
108	1	Beugel voor Opslagknop
109	2	Halve Katrol Kap
#	1	Gebruiksaanwijzing
#	1	Oefengids
#	1	Sticker met oefeningen
#	1	Grote Inbussleutel
#	1	Kleine Inbussleutel
#	5	Videocassette

Opgelet: “#” betekent onderdeel niet getoond. Specificaties kunnen zonder opgave van redenen gewijzigd zijn/worden. Kijk op de achterkant van deze gebruiksaanwijzing voor informatie over te bestellen onderdelen.

GEDETAILLEERDE TEKENING—Modelnr. WEEVSY59430 R0903A

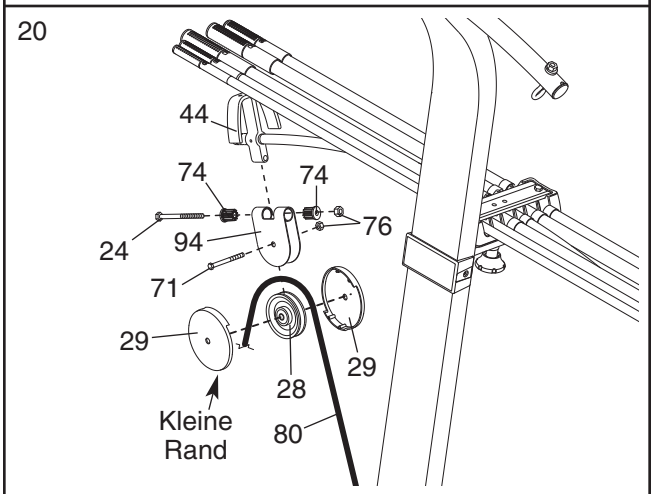


19. Leg de Lange Kabel (80) onder een 90mm Katrol (28) zoals aangegeven. Maak de Katrol en een stel Katrol Kappen (29) aan de Staander (3) vast met een M10 x 116mm Bout met Ronde Kop (40) en een M10 Nylon Borgmoer (76). **Zorg ervoor dat de kleine randen van de Katrol Kappen zich in de aangegeven stand bevinden.**

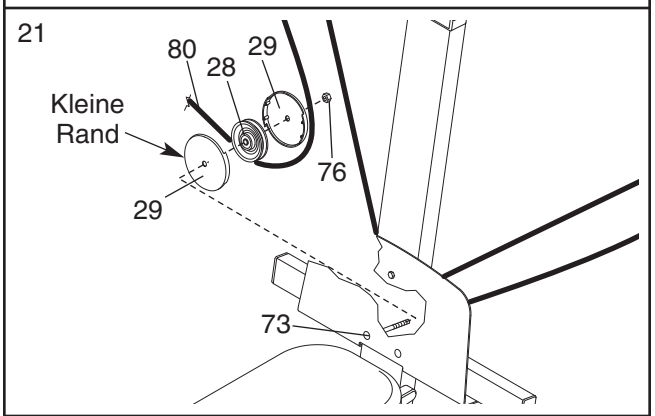


20. Maak een Katrolhuls (94) aan de aangegeven “U”-kanaal aan de 10-pond middelste Spanstang (44) vast met een M10 x 102mm Bout met Ronde Kop (24), twee Tap Hulzen (74), en een M10 Nylon Borgmoer (76).

    Leg de Lange Kabel (80) rond een 90mm Katrol (28). Maak de Katrol en een stel Katrol Kappen (29) vast aan de binnenkant van de Katrolhuls (94) met een M10 x 47mm Bout met Ronde Kop (71) en een M10 Nylon Borgmoer (76). **Zorg ervoor dat de kleine randen van de Katrol Kappen zich in de aangegeven stand bevinden.**



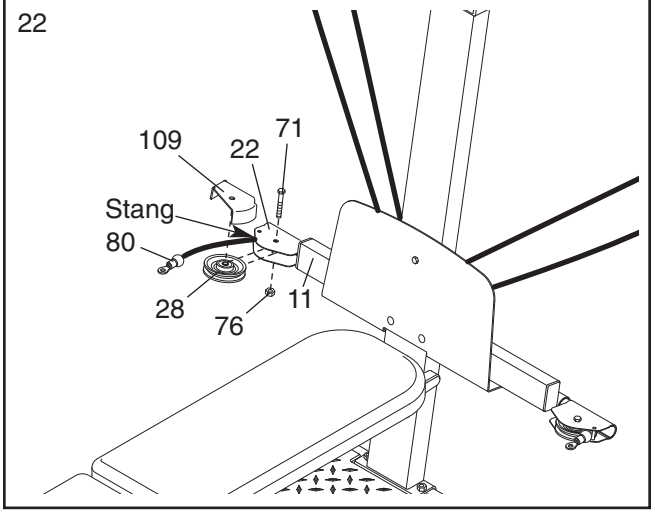
21. Leg de Lange Kabel (80) rond een 90mm Katrol (28). Maak de Katrol en een stel Katrol Kappen (29) vast aan de aangegeven M10 x 143mm Draagbout (73) met een M10 Nylon Borgmoer (76). **Zorg ervoor dat de kleine randen van de Katrol Kappen zich in de aangegeven stand bevinden.**



22. Zorg ervoor dat de Spanstangen (niet getoond) niet onder de “U”-kanalen van/op de 10-pond middelste Spanstang (niet getoond) liggen. Laat een tweede persoon aan de Lange Kabel (80) trekken om wat speling in de Kabel te krijgen.

    Steek het eind van de Lange Kabel (80) door de gelaste buis van de Spanstang Buis (11). Gebruik, als het nodig mocht zijn, de punt van een schroevendraaier om het eind van de Kabel uit de Zwenkarm (22) te trekken. **Zorg ervoor dat de Kabel zich aan de aangegeven kant van de gelaste stang in de Zwenkarm bevindt.**

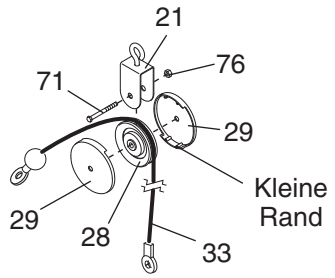
    Leg de Lange Kabel (80) rond een 90mm Katrol (28). Maak de Katrol en de Halve Katrol Kap (109) vast aan de binnenkant van de Zwenkarm (22) met een M10 x 47mm Bout met Rond Kop (71) en een M10 Nylon Borgmoer (76).



23. **Zoek naar de twee Korte Kabels (33).** Leg een van de Kabels rond een 90mm Katrol (28). Maak de Katrol en een stel Katrol Kappen (29) vast aan een Hoge Katrolhuls (21) met een M10 x 47mm Bout met Ronde Kop (71) en een M10 Nylon Borgmoer (76). **Zorg ervoor dat de kleine randen van de Katrol Kappen zich in de aangegeven stand bevinden.**

    Herhaal deze stap voor de andere Korte Kabel (33).

23



24. Zorg ervoor dat alle onderdelen goed vast zijn gedraaid. Het gebruik van de overige onderdelen wordt in BIJSTELLEN op de volgende pagina's uitgelegd.

    Trek, voordat u het weerstandssysteem gebruikt, een paar keer aan de lange kabel om er zeker van te zijn dat de kabel soepel over de katrollen loopt. Als een van de kabels niet soepel loopt, vindt dan uit wat het probleem is en los het op. **BELANGRIJK: Als de kabels niet goed liggen kunnen deze beschadigd worden wanneer er een zware weerstand op komt. Raadpleeg KABELDIAGRAMMEN op pagina 16 voor de goede ligging van de kabels.**

BIJSTELLING

In de paragraaf hieronder wordt uitgelegd hoe u de weerstandssysteem kunt bijstellen. Raadpleeg de paragraaf RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN op pagina 17 voor belangrijke informatie om zo effectief mogelijk te oefenen en bekijk de bijgeleverde gids met oefeningen voor de juiste oefenvorm.

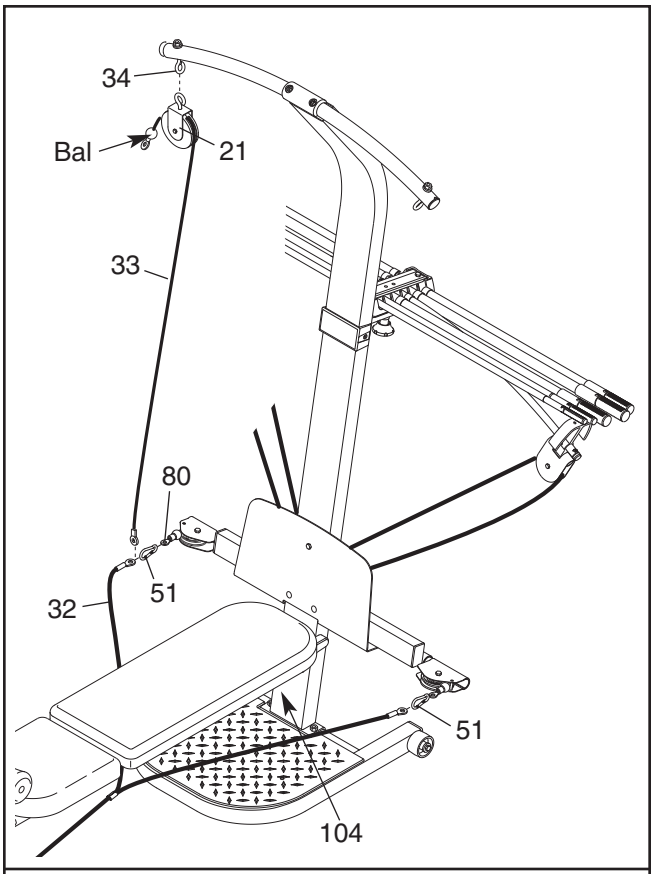
Zorg er steeds voor dat alle onderdelen goed vastgedraaid worden wanneer u de weerstandssysteem gebruikt. Vervang versleten onderdelen meteen. U kunt de weerstandssysteem schoonmaken met een zachte doek en een niet agressief schoonmaakmiddel. Gebruik geen oplosmiddelen. De weerstandsstangen kunnen met een vinyl en rubber schoonmaakmiddel (verkrijgbaar in winkels) worden schoongemaakt.

DE HOGE KATROLLEN EN DE BEENHEFBOOM VASTMAKEN

Schuif, om een hoge katrol te gebruiken, de haak aan de Hoge Katrolhuls (21) in de Oogbout (34). Maak het eind van de Korte Kabel (33) zonder bal aan het eind van de Lange Kabel (80) vast met een Kabelclip (51). **Maak de andere hoge katrol op dezelfde manier vast.**

Maak, om de Beenhefboom (niet getoond) te gebruiken, de twee einden van de Kabel van de Beenhefboom (32) aan de einden van de Lange Kabel (80) vast met twee Kabelclips (51).

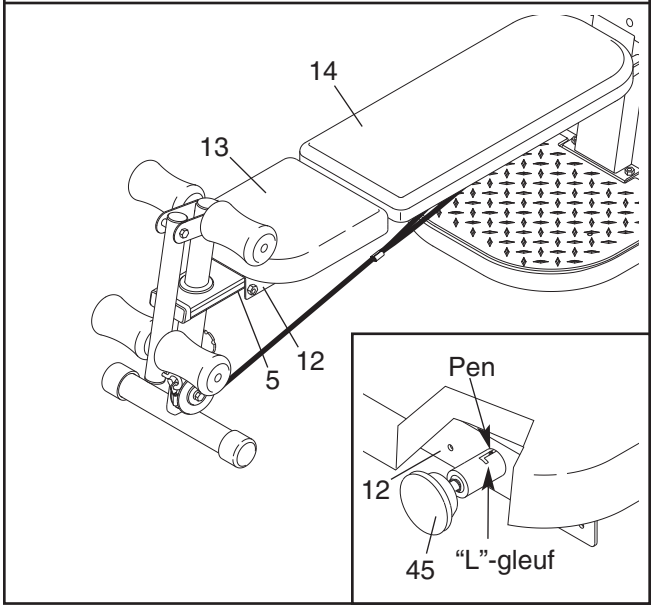
Verwijder de hoge katrollen en maak de Beenhefboom Kabel (32) los wanneer deze niet in gebruik is. Sla de einden van de Kabel van de Beenontwikkelaar om de Haak (104) onder de Bankbalk (niet getoond).



DE ZITTING BIJSTELLEN

De Zitting (13) kan in vijf verschillende standen op de Bankbalk (5) vastgezet worden. Trek, om de Zitting te verplaatsen, de Knop van de Zitting (45) zover mogelijk uit en laat de Zitting in de gewenste stand glijden. Steek de Knop van de Zitting in een bijstelgat in de Bankbalk.

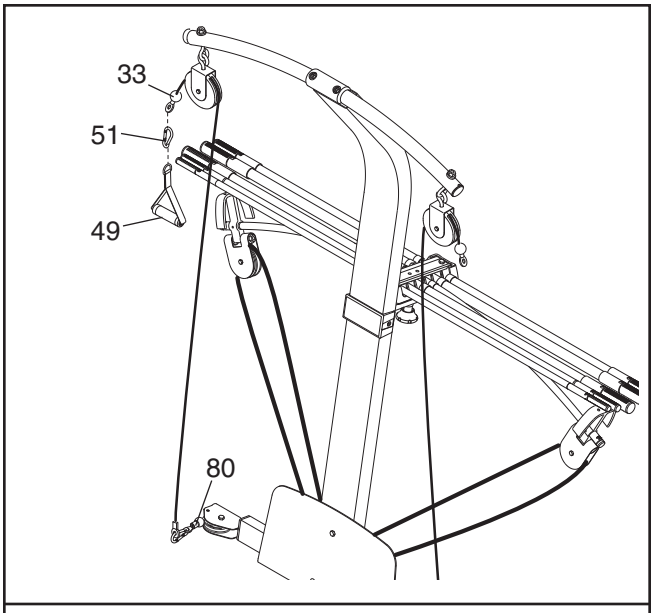
Om roeioefeningen uit te voeren moet de drukbeen beugel aan de lange kabel vast gemaakt worden (raadpleeg DE ACCESSOIRES VASTMAKEN op pagina 14), en de Drager van de Zitting (12) moet makkelijk op de Bankbalk (5) kunnen bewegen. Verwijder de Rugleuning (14) van de Drager van de Zitting (zie DE RUGLEUNING BIJSTELLEN op pagina 15). Trek dan de Knop van de Zitting (45) zover mogelijk uit en draai de Knop zodanig dat de pen op het eind van de “L”-gleuf rust. (bekijk de inzet-tekening).



DE ACCESSOIRES VASTMAKEN

Om een Kort Handvat (49) aan een Hoge Katrol vast te maken moet u eerst de hoge katrol aan het weerstandssysteem vastmaken (raadpleeg DE HOGE KATROLLEN VASTMAKEN AAN DE BEENONTWIKKELAAR op pagina 13). Maak vervolgens het Korte Handvat aan de Korte Kabel (33) vast met een Kabelclip (51).

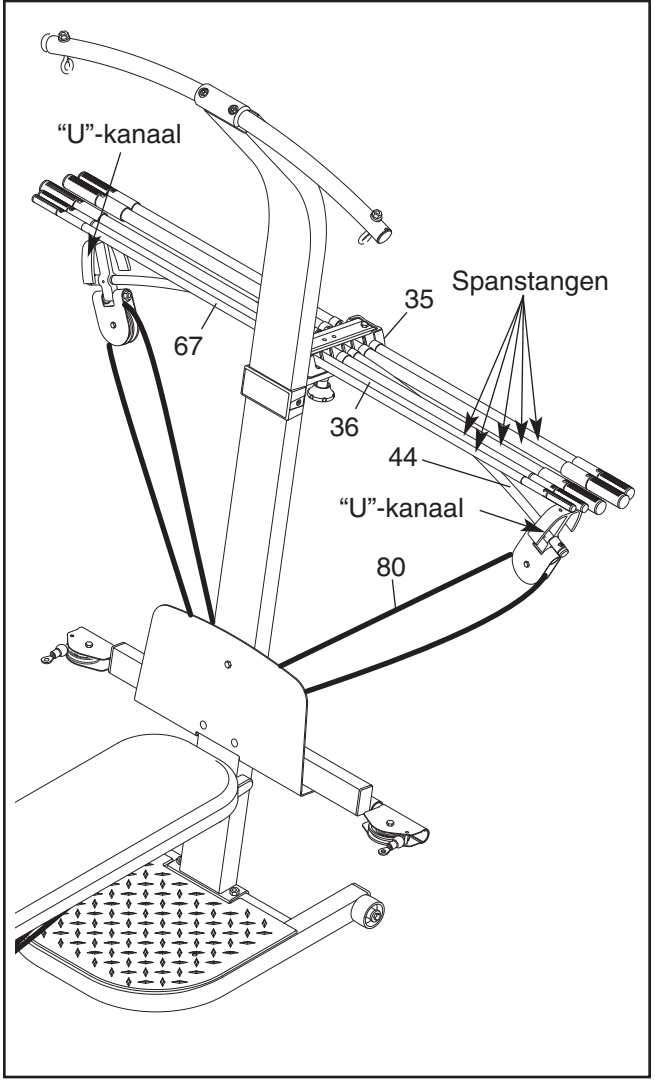
De Lange Handvatten (niet getoond) en de Enkel Beugel (niet getoond) kunnen aan de Lange Kabel (80) worden vastgemaakt met Kabelclips (51). Maak de Drukbeen Beugel (niet getoond) aan beide einden van de Lange Kabel of maak de optionele dwarsstang aan de Korte Kabels (33) vast met twee Kabelclips.



DE WEERSTAND BIJSTELLEN

Houdt, om de weerstand te verhogen, een “U”-kanaal goed vast op de 10-pond middelste Spanstang (44) en druk het eind van een spanstang er onder. Doe hetzelfde voor de andere spanstang. Voeg per keer één spanstang toe om de weerstand verder te verhogen.

Opgelet: Begin, wanneer u de weerstand verhoogt, altijd met de zwaarste spanstang en eindig met de lichtste. Begin, wanneer u spanstangen verwijdert van de “U”-kanalen met de lichtste spanstang en eindig met de zwaarste.



⚠ WAARSCHUWING:

Wanneer u weerstand toevoegt moet u ervoor zorgen dat beide einden van de spanstang onder de twee “U”-kanalen rusten. De ringen om de Wegneembare Spanstangen (36, 67) moeten tegen het Tussenstuk van de Spanstang (35) aandrukken. Voeg geen spanstangen toe aan of verwijder geen spanstangen van de “U”-kanalen terwijl een eind van de lange Kabel (80) uitgetrokken is.

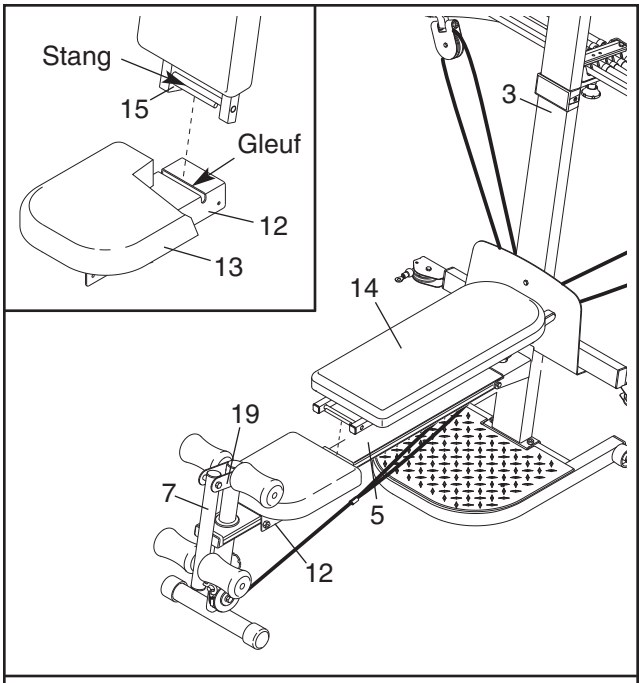
Opgelet: Het spanstang weerstandssysteem maakt gebruik van weerstandstoename. De weerstand zal geleidelijk beginnen toenemen wanneer de einden van de spanstangen naar beneden buigen. De weerstand zal sneller toenemen naarmate de spanstangen meer buigen.

Opgelet: 1 pond = 0.454 kilograms.

DE RUGLEUNING BIJSTELLEN

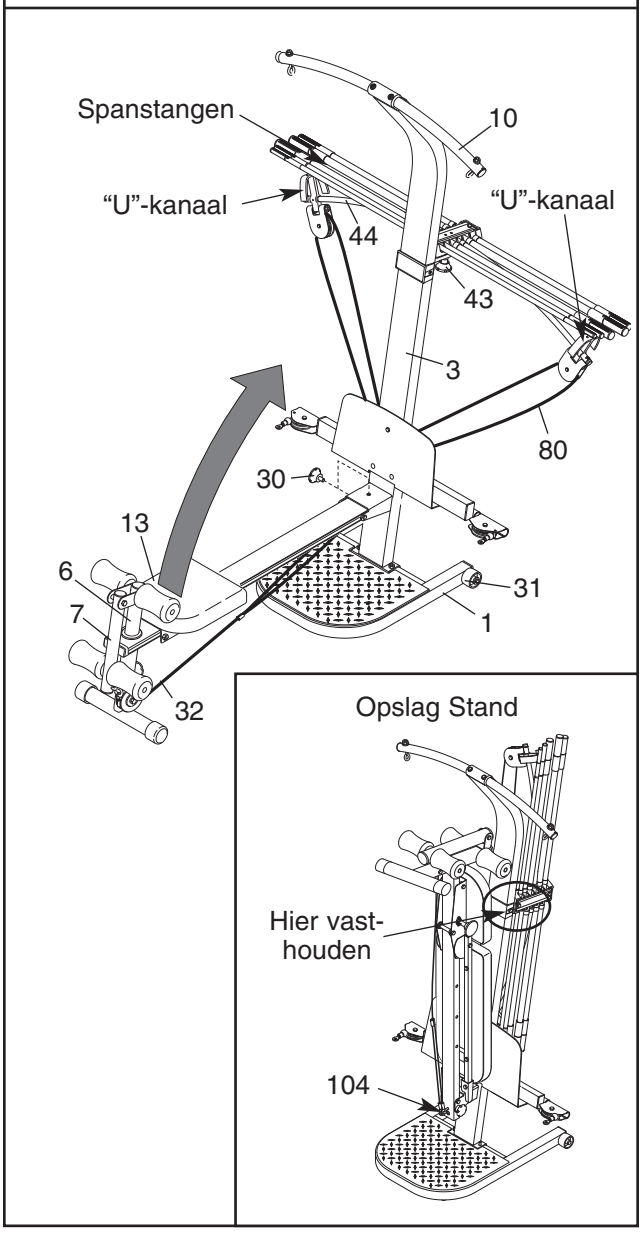
De Rugleuning (14) kan in een horizontale stand of in een van drie helling standen worden geplaatst. Maak, om de Rugleuning in de horizontale stand te plaatsen de Drager van de Zitting (12) vast aan het gat in de Bankbalk (5), welke het dichtst bij de Beenontwikkelaar (19) zit (raadpleeg DE ZITTING BIJSTELLEN op pagina 13). Maak, om de Rugleuning in een helling stand te gebruiken, het Onderstel van de Zitting vast aan een van de drie bijstelgaten van de Staanderkant (3) van de Bankbalk. Laat de Rugleuning tegen de Staander (3) rusten.

Voor roeioefeningen en om de Beenhefboom (7) te gebruiken moet u de Rugleuning (14) van de Drager van de Zitting (12) verwijderen. Houdt de Rugleuning verticaal boven de Zitting (13) en til de stang uit de gleuf van de Drager van de Zitting (bekijk de inzet-tekening). Maak, om de Beenhefboom (7) te gebruiken, de Drager van de Zitting (12) vast aan het tweede gat van de Beenontwikkelaar.



HET WEERSTANDSSYSTEEM OPSLAAN

Schuif, om het weerstandssysteem op te slaan, de einden van de Kabel van de Beenhefboom (32) op de Haak (104). Zorg ervoor dat de Zitting (13), qua stand, het dichtste bij de Voorste Poot (6) zit (raadpleeg DE ZITTING BIJSTELLEN op pagina 13). Verwijder vervolgens de Opslagknop (30) van de Staander (3). Til de Voorste Poot naar de Dwarsstang van het Gebogen Bovenstuk van de Staander (10) en draai de Opslagknop in de zijkant van de Staander en van de Bankbalk. Verwij-der alle spanstangen uit de “U”-kanalen van de 10-pond middelste Spanstang (44) (raadpleeg DE WEERSTAND BIJSTELLEN op pagina 14). Draai tenslotte de Spilknop (43) los en trek deze zover mogelijk uit. Draai alle spanstangen verticaal en draai de Spilknop in het draaipunt van het Gebogen Bovenstuk van de Staander (4). **Opgelet: Het opslaan van de spanstangen in de verticale stand zullen de spanstangen langer doen meegaan.**



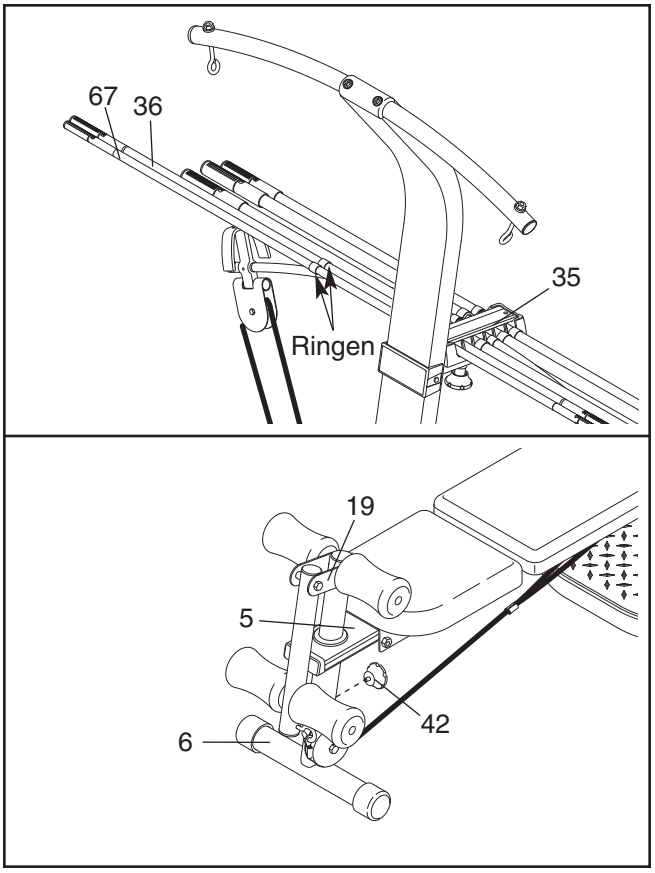
Plaats, om het weerstandssysteem te verplaatsen, de punt van uw schoen op het eind van de Basis (1) en houdt het weerstandssysteem op de aangegeven plaats. Til het weerstandssysteem op de Wieltjes (31) en rijdt deze naar een nieuwe plek. **Wees voorzichtig dat de Voorste Poot (6) of de Beenhefboom uw handen niet beknellen als u het systeem weer neerzet.**

⚠ WAARSCHUWING: Zorg ervoor dat alle spanstangen uit de “U”-kanalen verwijderd zijn voordat u het spanstang gedeelte opslaat. Zorg ervoor dat het spanstang gedeelte horizontaal staat en dat de Opslagknop (3) altijd goed vastgedraaid is als het weerstandssysteem gebruikt wordt.

DE WEGNEEMBARE SPANSTANGEN GEBRUIKEN

De Wegneembare Spanstangen (36, 67) kunnen separaat van het weerstandssysteem gebruikt worden zoals op de video of in de oefengids wordt getoond. Trek, om een Spanstang te verwijderen, de Spanstang uit het Tussenstuk van de Spanstang (35).

Schuif, om de Wegneembare Spanstangen (36, 67) weer terug te plaatsen, deze weer zodanig in het Tussenstuk van de Spanstang (35) dat de pijlen op de ringen naar het Tussenstuk van de Spanstang wijzen. **Zorg ervoor dat de ringen tegen het Tussenstuk van de Weerstandsstang is aangedrukt.**

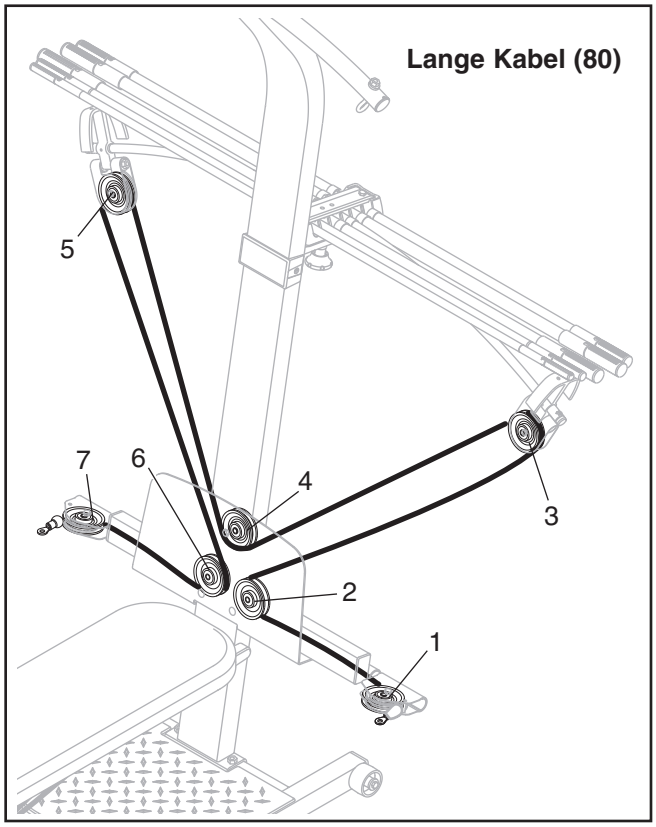


DE POOT VAN DE BEENONTWIKKELAAR BIJSTELLEN

Verwijder om de hoogte van de Beenontwikkelaar (19) bij te stellen de Bankknop (42) uit de Voorste Poot (6). Stel het gat in de Beenontwikkelaar gelijk met een van de gaten in de Voorste Poot. Draai de Knop weer vast in de Voorste Poot en in de Beenontwikkelaar.

KABELDIAGRAMMEN

Het kabeldiagram geeft de goede ligging aan van de Lange Kabel (80). Gebruik het diagram om er zeker van te zijn dat de kabel goed is gemonteerd. Het weerstandssysteem zal niet goed werken en kan zelfs schade veroorzaken wanneer de kabel niet goed ligt. De cijfers geven de goede ligging van de kabel aan.



RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN

DE VIER WORKOUT TYPES

Spieren Ontwikkelen
Om uw spiermassa and -sterkte te vergroten moet u uw spieren maximaal belasten. Uw spieren zullen zich ontwikkelen en aanpassen wanneer u de intensiteit van uw oefening verhoogt. U kunt op twee manieren de intensiteit van uw oefening beïnvloeden:
- door het aantal gebruikte gewichten te veranderen
- door het aantal repetities of sets te wijzigen. (Een "repetitie" is een volledige uitvoering van een oefening zoals een opzitoefening. Een "set" is een aantal repetities).

Het aantal te gebruiken gewichten voor ieder oefening hangt af van de gebruiker. U moet uw limiet kunnen bepalen en dan het juiste aantal gewichten kiezen. Begin iedere oefening die u uitvoert met 3 sets van 8 repetities. Rust na iedere set 3 minuten. Verhoog het aantal gewichten wanneer u zonder moeite 3 sets van 12 repetities kunt uitvoeren.

Spieren spannen
U kunt uw spieren spannen door ze matig te belasten. Kies een beperkt aantal gewichten en verhoog het aantal repetities voor iedere set die u uitvoert. Maak zo veel mogelijk sets van 15 tot 20 repetities zonder problemen af. Rust na iedere set 1 minuut. Belast uw spieren door meer sets uit te voeren in plaats van een groot aantal gewichten te gebruiken.

Afslanken
Om af te slanken moet u een klein aantal gewichten gebruiken en het aantal repetities per set verhogen. Uw oefening moet 20 à 30 minuten duren. Rust maximaal 30 seconden tussen de sets.

Cross Training
Cross training is compleet en evenwichtig fitnessprogramma. Een evenwichtig programma is bijvoorbeeld:
- Iedere maandag, woensdag en vrijdag gewichtstraining.
- Op dinsdag en donderdag 20 à 30 minuten aerobic oefeningen doen zoals fietsen of zwemmen.
- Een volle dag rust per week zonder cross training of aerobic oefeningen zodat uw lichaam kan bijkomen/herstellen.

De combinatie van gewichtstraining met aerobic oefening zal uw lichaam versterken en uw hart- en longfunctie verbeteren.

UW OEFENPROGRAMMA AANPASSEN

Bepaal zelf de tijdsduur voor iedere workout/programma, en ook het te uitvoeren aantal repetities of sets. Het is belangrijk dat u het tijdens de eerste paar maanden niet overdrijft. Volg uw eigen tempo en luister naar uw lichaam. Stop meteen en begin geleidelijk "af te koelen" wanneer u pijn voelt of duizelig wordt. Zorg ervoor dat u er achter komt wat niet goed is voordat u doorgaat. Vergeet niet dat een goede voeding en voldoende rust essentieel zijn voor enig oefenprogramma.

OPWARMEN

Begin iedere oefening met een opwarmfase door 5 à 10 minuten de spieren te strekken en wat lichte oefeningen te doen. Een juiste opwarmoefening verhoogt uw lichaamstemperatuur, uw hartslag en bevordert uw bloedsomloop als voorbereiding op uw oefening.

DE WORKOUT

Iedere workout moet uit 6 tot 10 verschillende oefeningen bestaan. Kies oefeningen voor iedere spiergroep en ontwikkel vooral die spiergroepen die u belangrijk vindt. Verander met iedere workout de oefeningen die u uitvoert om uw programma doeltreffend en plezierig te houden.

Plan uw workout op dat tijdstip van de dag dat u het meest fit bent. Neem na iedere workout minstens een dag rust. Als u een goed schema hebt gevonden houdt u er zich dan aan.

OEFENVORM

Een goede lichaamshouding is een heel belangrijk onderdeel van uw oefenprogramma. Dit vereist dat u iedere oefening goed uitvoert en dat u alleen de juiste delen van uw lichaam beweegt. U zult zich moe voelen wanneer u met de onjuiste vorm oefent. Bekijk in de bijgeleverde handleiding met oefeningen de foto's voor de juiste houding bij de verschillende oefeningen en de lijst met de belaste spieren. Zie de tekening van de spieren op pagina 19 voorzien van hun namen.

De repetities in iedere set moeten vloeiend en zonder stoppen worden uitgevoerd. De inspanningsfase van iedere repetitie moet half zo lang duren als de ontspanningsfase. Adem goed in. Adem uit tijdens de inspanningsfase en adem in tijdens de ontspanningsfase. Houdt nooit uw adem in.

Rust eventjes na iedere set. De ideale rust perioden zijn:

- Rust 3 minuten na iedere set wanneer u een oefening uitvoert om uw spieren te ontwikkelen.
- Rust 1 minuut na ieder set wanneer u oefent uw spieren te spannen.
- Rust 30 seconden na iedere set wanneer u een afslank oefening uitvoert.

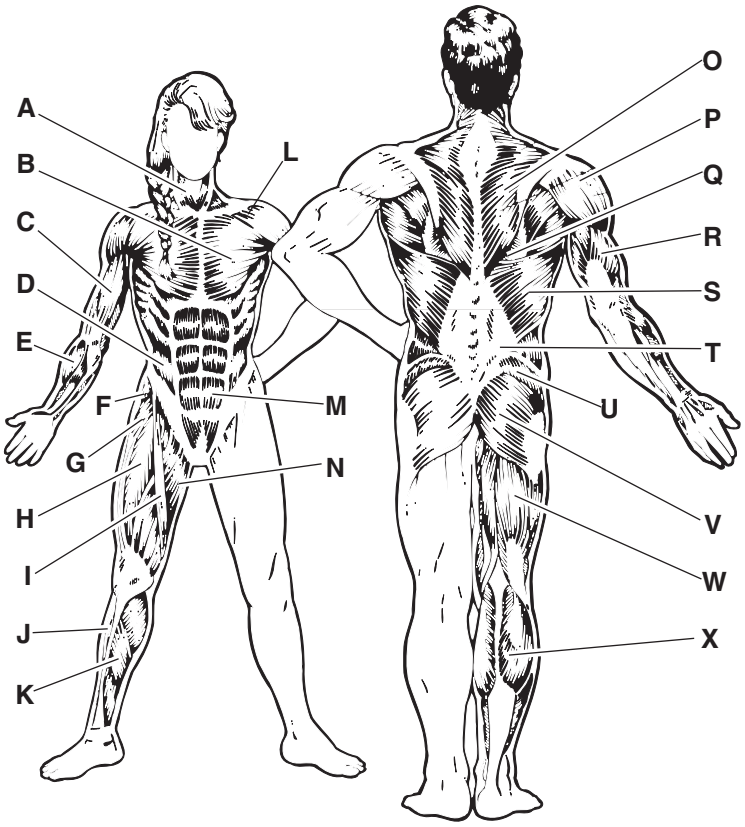
Wen gedurende de eerste paar weken aan het apparaat en leer de juiste oefenhouding aan.

AFKOELING

Beëindig uw oefening weer met 5 à 10 minuten strekoefeningen voor zowel armen als benen. Strek u langzaam en vermijdt krachtige inspanning. Voer iedere strekoefening zorvuldig en zo volledig mogelijk uit zonder dat u het overdoet. U zult u soepelheid better handhaven door na iedere workout strekoefeningen te doen.

MOTIVATIE BIJHOUDEN

Schrijf voor motivatie na iedere workout uw resultaten op. Noteer de datum, de uitgevoerde oefeningen, het aantal gebruikte gewichten en het aantal uitgevoerde repetities en sets. Noteer uw gewicht en lichaamsafmetingen aan het eind van iedere maand. Om echt succes te hebben is het belangrijk om plezierig en regelmatig te oefenen.



TEKENING MET SPIEREN

A. Halsspier (nek)
B. Grote borstspier (borst)
C. Tweehoofdige armspier (voorkant van arm)
D. Schuine spieren (middel)
E. Spaakbeenspieren (voorarm)
F. Heup buigspieren(bovendij)
G. Spier die afvoert (buitendij)
H. Dijbeenspieren (voorkant van dij)
I. Kleermakersspier (voorkant van dij)
J. Voorste scheenbeenspier (voorkant van kuit)
K. Korte kuitbeenspier (voorkant vank kuit)
L. Voorste deltaspier (schouder)
M. Rechte buikspier (maag)
N. Spier die aanvoert (binnen dij)
O. Monnikskapspier (boven rug)
P. Ruitvormige rugspier (boven rug)
Q. Achterste deltaspier (schouder)
R. Driehoofdige armspier (achterkant van arm)
S. Brede rugspier (middel van rug)
T. Lage rugspier (lage rug)
U. Middelste bilspier (heup)
V. Grootste bilspier (billen)
W. Hamstring (spier achter de knie)
X. Korte kuitbeenspier (achterkant van kuit)

MAANDAG
Datum:
____/____/____

OEFENING	GEWICHT	SETS	REPS

DINSDAG
Datum:
____/____/____

AEROBIC OEFENING

WOENSDAG
Datum:
____/____/____

OEFENING	GEWICHT	SETS	REPS

DONDERDAG
Datum:
____/____/____

AEROBIC OEFENING

VRIJDAG
Datum:
____/____/____

OEFENING	GEWICHT	SETS	REPS

Kopieer deze pagina om uw oefening te plannen en de resultaten te noteren.

HET BESTELLEN VAN ONDERDELEN

Om vervang onderdelen voor uw loopband te bestellen, neem dan a.u.b. contact op met de winkel waar u dit apparaat hebt gekocht.

Zorg ervoor dat u de volgende informatie bij de hand hebt wanneer u onderdelen wilt bestellen:

- het MODELNUMMER van het product (WEEVSY59430)
- de NAAM van het product (CrossBow by WEIDER™ LEGEND weerstandssysteem)
- het SERIENUMMER van het product (zie de kaft van de handleiding)
- het NUMMER VAN HET ONDERDEEL en de BESCHRIJVING (zie LIJST MET ONDERDELEN en de GEDETAILLEERDE TEKENING in het midden van deze handleiding)

Onderdeel Nr. 200568 R0903A

Gedrukt in China © 2003 ICON Health & Fitness, Inc.